

## Nacional

# Un grupo de investigadores españoles comprueba el efecto de las plataformas vibratorias en la potencia muscular

(Europa Press) 23/05/2008

Un grupo de investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid y la [Universidad de Granada](#) han colaborado en el desarrollo de un estudio sobre los posibles efectos de las vibraciones como activador neuromuscular para mejorar la ejecución de saltos y sus resultados sugieren que este efecto podría depender del nivel de entrenamiento.

Las nuevas tecnologías aplicadas a la mejora del rendimiento y la salud han experimentado en los últimos tiempos un sorprendente auge. Una de estas innovaciones ha consistido en el uso de plataformas vibratorias para optimizar el entrenamiento atlético en general y la fuerza muscular en particular.

El uso de mecanismos vibratorios en estas plataformas ha sido propuestos por diversos estudios recientes como una herramienta capaz de aumentar el rendimiento muscular. Sin embargo, los resultados que ofrecen estas investigaciones son contradictorios, motivo por el que el grupo 'Effects-262' de la [Universidad de Granada](#), en colaboración con la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, ha tratado de aclarar la situación evaluando el posible efecto de una vibración corta en las habilidades de adultos jóvenes de ambos sexos a la hora de saltar.

Un grupo de 114 estudiantes universitarios, 37 hombres y 77 mujeres con una edad media de 19,6 años, participaron en este experimento para conocer la altura que alcanzan estos sujetos cuando saltan y comparar los resultados con la altura que lograrían después de ser estimulados brevemente con la plataforma vibratoria

Los principales parámetros controlados por los investigadores, desde que ellos representaron con precisión las características del entrenamiento con vibración, son la frecuencia de vibración, es decir, el número de ciclos vibratorios por segundo (en hertz, Hz); la duración del entrenamiento, en segundos o minutos; la amplitud de movimientos de la fuente de vibración en milímetros y la carga vibratoria que genero dicha fuente (g).

El resultado del estudio indica que el estímulo vibratorio con una frecuencia comprendida entre 20 y 20 Hz y una duración de entre 90 y 120 segundos puede generar un pequeño descenso en la altura del salto alcanzada inmediatamente después de la aplicación de la estimulación. Sin embargo, ese descenso de altura parece desaparecer completamente tras un breve periodo de descanso. Los sujetos recobran sus habilidades normales de salto tras un minuto de recuperación.

Los investigadores piensan que la estimulación vibratoria puede causar una fatiga muscular local y temporal que puede ser la causa de que los saltadores consigan menos altura en la prueba. Si los resultados de este estudio se comparan con experimentos similares, estos resultados pueden sugerir que esa estimulación tiene efectos más fuertes cuanto más alto sea el nivel de entrenamiento al que el sujeto está acostumbrado a realizar.

La inclusión de pruebas para los sujetos con bajo nivel de entrenamiento en este estudio puede demostrar el descenso de la altura de estos saltos. Los investigadores llegaron a la conclusión de que, los sujetos que no practican deporte, deben realizar periodos de descanso de al menos un minuto después de la estimulación para poder saltar con la máxima potencia en sus músculos.

### secciones

Nacional
Internacional
Política Sanitaria
Avances en Medicina
Industria
Miscelánea
Hemeroteca

### secciones

## Más Noticias

**23/05/2008** La radioterapia incrementa la supervivencia a largo plazo de los pacientes con cáncer de mama y pulmón, según experto.

**23/05/2008** Expertos afirman que hasta el 90% de los tumores de mama pueden curarse si son detectados a tiempo.

**23/05/2008** Un dermatólogo advierte del "enorme peligro" que corren quienes usan cabinas de rayos UVA para broncearse.

**23/05/2008** Un grupo de investigadores españoles comprueba el efecto de las plataformas vibratorias en la potencia muscular .

**23/05/2008** Médicos afirman que la "creación desenfadada" de facultades no soluciona la falta de profesionales.

**23/05/2008** Ante un ataque de epilepsia el 60% de la población "erróneamente" introduciría un objeto en la boca, alertan expertos.

**23/05/2008** La piorrea es la principal causa de pérdida de dientes en el adulto, según un experto.

**23/05/2008** Los casos de cáncer de vejiga aumentan entre la población femenina debido a la adicción al tabaco, según expertos.

**23/05/2008** Los pacientes crónicos suponen en España un coste cercano a los 50.000 millones de euros, según experto.

**23/05/2008** La Sociedad Española de Reumatología formará en Marruecos a médicos autóctonos .

**23/05/2008** Evitar la relajación en el uso de métodos anticonceptivos es la mejor vía para evitar el contagio de la sífilis.

**23/05/2008** El tabaco reduce la fertilidad de la mujer de hasta un 20% y aumenta el tiempo necesario para obtener un embarazo.

**23/05/2008** Sólo el 3% de las mujeres con menopausia en España reciben terapia hormonal, cuando un 25% la necesita, según experto .